सन्ध्या

(हिन्दी उर्दू लिपि में)

मिलने का पता : (१) विजयेश्वर ज्योतिष कार्यालय बिजबिहारा। (२) श्री के. एन.जाला ; चूना मण्डी, नई देहली
फ़ोन : 276514 (३) नन्दलाल एण्ड सनज़ बुकसेलर्ज पक्काडंगा (जम्मू)

गायत्री मन्त्र

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

हम सत् चित् और आनन्दरूप तीनों लोकों के स्वामी, प्रकाश और प्रेरणा देनेवाले सर्वव्यापक, सर्वरक्षक, दिव्य गुणों से सम्पन्न, मंगलमय सविता देव के वरण करने योग्य विशुद्ध तेज का ध्यान करते हैं। वह हमारी बुद्धियों को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

گایتری منتر

"اوم بھوُر، بھوُاہ،
سواہ۔ تت، سوِتوُر،
وریے نیم۔ بھرگو، دیوسے،
دھی مہیی۔
دِھیو یو ناہ،
پرچودیات۔

ارتھ:- ہم ست، چت اور آنند رُوپ تینوں لوکوں کے سوامی، پرکاش اور پریرنا دینے والے سرو ویاپک سرو رکھشیک، دِویہ گونوں سے یُکت، منگل میہ سوِیہ دیو کے ورن کرنے یوگیہ وِشُدھ تیج کا دھیان کرتے ہیں۔ وہ ہماری بُدھیوں کو ست مارگ پر پریرت کرے۔

श्रीगणेशाय नमः

स्नानविधि

बायां पाद धोयें–ॐ नमोस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्त्तये सहस्रपादाक्षि शिरोरुबाहवे । सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटीयुगधारिणे नमः ॥

दायां पाद धोयें ॐ नमः कमलनाभाय नमस्ते जलशायिने । नमस्ते केशवानन्त वासुदेव नमोस्तु ते ॥ १२ कुल्लियोंसे मुखशोधन करें। अञ्जलि में जल उठा कर पढ गंगाप्रयागगयनैमिषपुष्करादितीर्थानि यानि भुवि सन्ति हरिप्रसादात् । आयान्तु तानि करपद्मपुटे मदीये

شری گنیش آئمہ

سنان ودھی

بایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں :-

" ادم ، نموستو ، نن تائے ، سہسر مور تیئے ، سہسر پاداکھیہ ، شرورباہوے ۔ سہسرنامنے ، پورشائے ، شاشوتے ۔ سہسر کوٹی ، یُگ دھارنے نماہ ''

دایاں پاؤں دھوتے ہوئے پڑھیں :-

" ادم نماہ ۔ کملہ نابھائے ، نمستے جلہ ۔ شاینے نمستے ، کیشوانتہ ، واشدیو ، نموستوتے ۔

بارہ کلیوں سے مُکھ شُدھ کر کے انجلی میں جل اُٹھا کر پڑھیں

" گنگا پریاگیہ ، گیہ نیئے ، مش ، پشکرادی ، ترتھانی یانی ، بھوی ، سنتی ، ہری پرساوات ۔ آیانتو ، تانی ، کرپدمہ پوٹے ، مدی یے ۔ ''

प्रक्षालयन्तु वदनस्य निशाकलङ्कम् ॥
उसी जल से मुंह धोयें

तीर्थे स्तेयं तीर्थमेव समानानां भवति ॥ मा नः शँसोऽअररुषो धूर्तिः प्रणङ्मर्त्यस्य । रक्षा णो ब्रह्मणस्पते ॥ यज्ञोपवीतको हाथोंके अंगूठोंमें रखकर ३ बार मन्त्र पढते धोयें ओं गायत्र्यै नमः । ओं भूर्भुवःस्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ओं ३ ॥ यज्ञोपवीतको प्रथम दाईं भुजामें फिर कण्ठमें डालें यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् । आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥ यज्ञोपवीतमसि यज्ञस्य त्वोपवीतेनोपनह्यामि ॥
तीन आचमन करें······ ··· ओं ओं ओं

پرکھشیالینتو، ودنسے نِشا، کلنکم۔ اسی جل سے منہ دھوتے ہوئے پڑھیں:۔
تیرتھے، سنے یم، ترتھم، ایو، سمانانام، بھوتی، ماناہ، شم سیو۔ اُرد رُدشو، دُھرتی، پرانگ، مرتیے، رکھیانو، برہمنس پتے"
یگنوپویت کو ہاتھوں کے انگوٹھوں میں رکھ کر ۳ بار منتر پڑھتے ہوئے دھوئیں:۔ ادم، گایترتے نماہ۔ ادم بھور بھواہ، سواہ تت سوِتور، ورینیم، بھرگو دیوسیہ۔ دِھی مہیے۔ دھیو یوناہ، پرچودیات، ادم۔
یگنوپویت پہلے دائیں بھجا میں پھر کنٹھ میں ڈالتے ہوئے پڑھیں:۔
یگنوپویتم، پرمم، پوترم۔ پرجاپتیر، سہجم پورستات، ایوشم اگریم، پرتی مونچہ شُبھرم۔ یگنوپویتم، بلم استو، تے جاہ۔
یگنوپویتم اسی۔ یگیہ سے توا، اُوپیہ، وی تے نہ، اُوپیہ، نہ ہیامی
تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم ادم ادم

माथे पर दो बार मार्जन करें ... ... ओं ओं

बायें हाथमें जल रखकर दायें हाथकी तर्जनी और अंगूठेसे नथनोंको शुद्ध करें ... ओं भूः

अंगूठे और अनामिकासे आंखोंको शुद्ध करें ओं भुवः

अंगूठे और कनिष्ठासे कानोंको शुद्ध करें ... ओं स्वः

हथेलीसे नाभिको शुद्ध करें .... ओं महः

हथेलीसे ही हृदयको शुद्ध करें ...... ओं जनः

सब अङ्गुलियोंसे सिरको शुद्ध करें ... ओं तपः

अङ्गुलियोंसे ही दो कन्दोंको शुद्ध करें ... ओं सत्यम्

प्राणायाम करें (प्राणायामकरनेकी विधि पृ. १५। देखिये) ओंभूः ओंभुवः ओंस्वः ओंमहः ओंजनः ओंतपः ओंसत्यम्। ओंतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ओं आपोज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्व-

ماتھے پر دو بار چھینٹے مارتے ہوئے پڑھیں۔ ادم ادم

بائیں ہاتھ میں جل رکھ کر دائیں ہاتھ کی ترجنی اور انگوٹھے سے نتھنوں کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں ادم بھوہ

انگوٹھے اور انامکاہ سے آنکھوں کو ادم بھواہ

انگوٹھے اور کنشٹھا سے کانوں کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں ادم مہاہ

ہتھیلی سے ہردیہ کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم جناہ

سب انگلیوں سے سر کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم تپاہ

انگلیوں سے ہی دونوں کندھوں کو شدھ کرتے ہوئے پڑھیں ادم ستیم

پرانایام کریں۔ پرانایام کرنے کی ودھی صفحہ نمبر ۱۵ پر دیکھیں۔

(نوٹ)

انگوٹھے کی ساتھ والی انگلی کو ترجنی اور بیچ والی انگلی کو مدھیما۔ مدھیما کی ساتھ والی کو انامکاہ اور سب سے چھوٹی کو کنشٹھا کہتے ہیں:

ऽोम् नमस्कार धरकर पढ़ें

ओं ब्रह्मणोऽग्न्यादयः ॥ नमो अग्नये अप्सुषदे नम इन्द्राय नमो वरुणाय नमो वारुण्यै नमोऽपां पतये नमोऽद्भ्यः ॥ उपस्थान करें

अवभृथे त्रिष्टुप् वरुणः ॥ उरुं हि राजा वरुणश्चकार सूर्याय पन्थामन्वेतवा उ । अपदे पादा प्रतिधातवेकरुतापवक्ता हृदयाविधश्चित् ॥ हाथोंसे जलका ३ वार आवर्तन करें यमस्य राज्ञो जगती वरुणः ॥ ये ते शतं वरुण ये सहस्रं यज्ञियाः पाशा वितता महान्तः । तेभिर्नो देवः सविता बृहस्पतिर्विश्वे देवा मरुतो मुञ्चन्तु स्वर्काः ॥

نامسکار کر کے پڑھیں :-

ادم برھمنو گنیا دیا۔ نمو اگنیئے، اپسو شدے، نمہ یندرائے، نمو وردنائے۔ نمو وارُنیئے۔ نمو اپام پتیئے۔ نمو ادبھیاہ۔

اپستھان کرتے ہُوئے پڑھیں :- ادبھرتھے، ترِشٹُوپ، وردناہ۔ ادرم ہی راجہ وردنشچہ کار۔ سُوریائے، پنھامنویتہ، وااد۔ اپہ دے، پادا، پرتہ۔ دھاتہ دے، کُرتاپہ وکتا۔ ہردیا، ودشچت ۔ دونوں ہاتھوں سے پانی میں تین اوَرتن کرتے ہوئے پڑھیں :- یمسے راگیو جگتی وردناہ۔ یے تے شتم

३ बार जलाञ्जलि उठाकर बाईं तरफ पृथिवी पर फेंकें ॥ निचाङ्कुणस्य शुनःशेपस्य यजुरापः ॥ सुमित्रिया न आप ओषधयः सन्तु । दुर्मित्रियास्तस्मै सन्तु योऽस्मान्द्वेष्टि यं च वयं द्विष्मः ॥ अञ्जलि धरकर पढ़ें
यत्किं चेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि । अचित्ती यत्तव धर्मा युयोपिम मा नस्तस्मादेनसो देव रीरिषः ॥
इस मन्त्रसे मिट्टीको पहिले जल छिडककर शुद्ध करें फिर इसी मिट्टीके तीन भाग बनाकर पहिले भागपर जल छिडकें (क)
ओं गायत्र्यै नमः ओं भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ओं ३ ॥ दूसरे भागपर जल छिडकें (ख)
त्रितस्य महापांक्तिरादित्याः ॥ आदित्या अव हि

دِرُدنہ ۔ یے سہہرم ۔ یگیہ یاہ ، پاش ، وِتہ تا ۔ تہانتا ۔
تے بِھرنو ، دیواہ ، سہ دتا ۔ برہسپتِر دشے دیوا ، مرتو ، سُوپخن تو
سورکاہ ۔ (بائیں طرف تین جلانجلی ڈالتے ہوئے پڑھیں :۔
نچانکُونہ سے ۔ شُونا شے پسے ، چاپا ۔ سومِترِیانہ ۔ آپہ ، اوشدھیاہ
سنتو ۔ دُور ، مِتریا ، تسمیَے ، سنتو ۔ یوسمن ، دیوشٹی یم چہ ، ویم دِدشماہ
انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :۔ یت کِم ، چیدم ، وردنہ ، دیوے
جنے بِھ دَوہم ۔ منشاچرم اسیَ اچِت تی یت ۔ تہ و ، دھرما ، یُو
یُوپِی مہ مانس ، تسمات ، یے نہ سو ، دیو ری رِشاہ ۔
مٹی کو جل چھڑک کر شُدھ کریں پھر اسی مٹّی کے تین حِصّے کر کے پہلے
حِصّہ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں :۔ ادم گایَتریے نماہ ۔ ادم بھُور
بھواہ سواہ تت سوِتور وری نیَم بھرگو ، دیوسے ، دی مہی دھیو یونا
پرچودیات ۔ ادم

ख्याताधि कूलादिव स्पृशः । सुतीर्थसर्वतो यथानु नो नेषथा सुगमनेहसो वऽऊतयः सुऽऊतयो वऽऊतयः ॥ तीसरे भागपर जल छिडकें (ग) मेधातिथेर्गायत्रं विष्णुः अतो देवा अवन्तु नो यतो विष्णुर्विचक्रमे । पृथिव्याः सप्त धामभिः ॥ तीसरे (ग) भागके ४ हिस्से करके एक हिस्सा पूर्वकी तरफ जल में फेंकें भर्गस्य बृहती इन्द्रः ॥ यत इन्द्र भयामहे ततो नो अभयं कृधि । मघवञ्छग्धि तव तन्न ऊतिभिर्विद्विषो विमृधो जहि ॥ दूसरा हिस्सा जलमें दक्षिणकी तरफ फेंकें शासस्यानुष्टभौ विमृध इन्द्रः ॥ स्वस्तिदा विशस्पतिर्वृत्रहा विमृधो वशी । वृषेन्द्रः पुर एतु नः सोमपा अभयंकरः ॥ तीसरा हिस्सा जलमें पश्चिमकी तरफ फेंकें वि रक्षो वि मृधो जहि वि

دُوسرے بھاگ پر جل چھڑکتے ہُوئے پڑھیں :- ترِتہ سے، ہیا پنکھتر، آدتیا، آدتیا، اَدہی کھیاتا۔ ادھی کُولات، یہ و، سُپرشاہ۔ سُوترِتھ۔ سروتو، یتھا، نُو، نے شتھا۔ سُوگمرنے۔ ہہ سو، و اُدتیاد۔ (تیسرے حِصّہ پر جل چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- میدھا تِتھرگایترم، وِشنُو۔ اتو، دیوا، اونتو نو، یتو، وِشنور، وِچکرمے۔ پرتھیویاہ، سپتہ دھامہ بھی۔ (اِسی تیسرے حِصّے کے چار حِصّے کرکے ایک حِصّہ کو پُورب کی طرف جل میں پھینکتے ہُوئے پڑھیں :- بھرگسے، برہتی، اِندراہ۔ یتہ اِندرہ، بھیا مہیے، تتو نو، ابھیم کردھی۔ مگھوَن، چھگدی۔ تہ وتنہ، اُوتی بھر، وِد دشیو، وِمردھو، جہی۔ (دُوسرا حِصّہ جل میں دکھن کی طرف پھینکتے ہُوئے پڑھیں :- شاسہ سیانُوشٹُو بھو، وِمردھ، اِندراہ۔ سوستی دا، وِشپتی۔ ورترہا وِمردھو۔ وشی ورشیندرہ، پُور، ایے تو ناہ۔ سومہ یاد۔ ابھنکرہ

घृत्रस्य हनू रुज । वि मन्युमिन्द्र वृत्रहन्न-मित्रस्याभिदासतः ॥ चौथा हिस्सा जलमें उत्त-रकी तरफ फेंकें वसुक्रस्य त्रिष्टुविन्द्रः ॥ इदं सु मे जरितरा चिकिद्धि प्रतीपं शापं नद्यो व-हन्ति । लोपाशः सिंहं प्रत्यंचमत्साः क्रोष्टा वराहं निरतक्त कक्षात् ॥ अब दूसरी (ख) मिट्टी और जलसे नाभिस्थानसे उपरके सब अङ्गोंको शुद्ध करें यज्ञस्यानुष्टुप् मृत्तिका ॥ अश्वक्रान्ते रथक्रान्ते विष्णुक्रान्ते वसुन्धरे । उद्धृतासि वराहेन कृष्णेन शतबाहुना ॥ मृत्तिके त्वां च गृह्णा-मि प्रजया च धनेन च । मृत्तिके ब्रह्मद-त्तासि कश्यपेनाभिमन्त्रिता ॥ मृत्तिके हर मे पापं यन्मया दुष्कृतं कृतम् । वाचा कृतं कर्मकृतं मनसा यत्तु चिन्तितम् ॥ मृत्तिके देहि मे पुष्टिं त्वयि सर्वं प्रतिष्ठितम् । त्वया

تیسرا حصہ پچھم کی طرف جل میں ڈالتے ہوئے پڑھیں :- ورکھیو، ومردھر جہی، دور ترسے ہنو روجہ ومینویم، اینددرا، ورترہن، نہ متر سیا بھدا ستاہ۔ اچوتھا حصہ اُتر کی طرف ڈالتے ہوئے پڑھیں وسوکرسے۔ ترشٹوپ، اینددراہ۔ یدم، سُومے، جرتراہ چکتِ ہی۔ پرتی پم۔ شاپم، ندیو ونہتی۔ لوپاشاہ، سمہم، پرتنیچہ مرت ساہ۔ کروشٹا۔ وراہم۔ نرتکتہ، ککھیات۔

دُوسری مٹی اور جل سے نابھی سے اُوپر سب انگوں کو شُدھ کرتے ہوئے پڑھیں :۔ یگیسیا نوشٹوپ، مرتکا۔ اشوکرانتے، رتھ کرانتے، وشنو کرانتے۔ وسُوندھرے۔ اودھرتاسی وراہے نہ، کرشینہ نہ، شتہ باہُونا، مرتکے، برھمہ دتاسی کشہ پی نہ بھی منترتا۔ مرتہ کے ہرمے پاپم یں مسیا، دُوشکرتم کرتم، واچا کرتم کرمہ کرتم منہ سایت تُو چنتی تم، مرتکے دیہی مے پُوشٹم، توی

हतेन पापेन ब्रह्मलोकं व्रजाम्यहम् ॥
पहिली (क) मिट्टीमें से थोडीसी मिट्टीका तिलक करें-
कुत्सस्यरुद्रो जगती
मा नस्तोके तनये मा न आयौ मा नो गो-
षु मा नो अश्वेषु रीरिषः । वीरान्मा नो
रुद्र भामितो वधीर्हविष्मन्तः सदमित्त्वा ह-
वामहे ॥ उसी (क) मिट्टीकी थोडीसी मिट्टीसे बायें
कन्देको शुद्ध कर ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः
उसी (क) मिट्टीसे दायें कन्देको शुद्ध करें ओं महः
ओं जनः ओं तपः उसी (क) मिट्टीसे हृदयको
शुद्ध करें ओं सत्यम् प्राणायाम अञ्जलि धरकर
तीर्थका आवाहन करें तीर्थस्यावाहनं कुर्यात्त-
त्प्रवक्ष्याम्यनन्तरम् । कुरुक्षेत्रं गया गङ्गा
प्रभासं पुष्कराणि च ॥ तीर्थान्येतानि स-
र्वाणि स्नानकाले भवन्तु मे ।

سرم، پرت مُطتم۔ تو یا، ہرتے نہ، پاپے نہ، برہمہ لوکم،
ورجا مے ہم۔ (پہلی مٹی میں سے تھوڑی سی مٹی کا تلک کرتے
ہوئے پڑھیں:۔ کوتسہ سے، رودرو جگتی۔ مانس توکے تنیے
مانو آیو، مانو گوشو، مانو اشے شو۔ ری رِشاہ ویران، مانو،
رُودر، بجامِتو، ودِھر، ہہ وشمنتاہ، سدمتا، ہوا مہیے۔
اُسی مٹی سے تھوڑی سی مٹی بائیں کندھے کو مَلتے ہوئے پڑھیں:۔
ادم، بھو، ادم بھُواہ، ادم سواہ (اُسی مٹی سے دائیں کندھے
کو شُدھ کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم مہا، ادم جناہ، ادم تپاہ
اُسی مٹی سے ہردیہ کو شُدھ کرتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم سیتم۔
پرانایام کر کے انجلی دھارن کر تیرتھوں کا دھیان کرتے ہوئے پڑھیں
تِرتھیا داہنم، کوریات۔ تت پرو کھیامی، ننترم۔ کورد کھیترم
گیا گنگا، پربھاسم، پُشکرانی چہ ترتھانے تانی سروانی سنان کالے
بھونتو مے۔

नमस्कार करें प्रपद्ये वरुणं देवमम्भ-
सां पतिमूर्जितम् ॥ याचितं देहि मे तीर्थं-
सर्वपापापनुत्तये । रुद्रान्प्रपद्ये वरदान्सर्वा-
नप्सुषदस्त्वहम् ॥ सर्वानप्सुषदश्चैव प्रपद्ये
प्रणतः स्थितः । देवमप्सुषदं वह्निं प्रपद्येऽघ
निसूदनम् ॥ आपः पुण्या पवित्राश्च प्रपद्ये
शरणं तथा । रुद्रश्चाग्निश्च सर्पाश्च वरुणस्त्वा-
प एव च ॥ शमयन्त्वाशु मे पापं पुनन्त्वेते
सदा मम । इत्येवमुक्त्वा कर्तव्यं ततः संमा-
र्जनं जले ॥ अब (क) मिट्टी और चलूबर पानी
उठाकर पढें । ॐ अपां पतये विद्महे पाशपा-
णये धीमहि । तन्नो वरुणः प्रचोदयात् ३ ॥
नदीमें उतरते पढ ॐ तत्सद्ब्रह्म अद्य तावत्तिथा-
वद्य–मासस्य–पक्षस्य तिथौ–आत्मनो वाञ्छ-

نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:- پرپدے، ورونم، دیوم،
ابھ سام، پتم اورجیتم۔ یاچتم، دے ہی مے ترتھم۔ سروپاپہ،
پنوتیے۔ رُددران، پرپدے، وردان سروان، اپسوشد
ستوہم۔ سروان اپسوشد سچیو، پرپدے۔ پرنتاہ۔ستھتا
دیوم، اپسوشدم، وہنم۔ پرپدے گھنی سودنم، آپاہ، پونیا
پوتراشچہ۔ پرپدے شرنم تتھا۔ رُددراشچ، اگنشچہ، سرپاشچہ،
وردنش، تواپہ، یے وچہ۔ شمینتو آشہ، مے پاپم پونن تے
توے سدا، ممہ۔ یتی یے دم، وُدکتوا، کرتویم، تتاہ، سمارجنم،
جلے۔ (مٹی کا ایک حصّہ جو باقی بچا پڑا ہے۔ انجلی میں پانی سہت
اُٹھا کر پڑھیں:- ادم۔ اپام پتہ یے، وِدمہیے، پاشہ پانیے،
دمی مہی۔ تن نو، ورونا ہ، پرچودیات (ندی میں اُترتے ہوئے پڑھیں
اوم تت ست برہم ادیے تادت تھوا دیے، ماسہ سے دیکھیے تتھو

नः कायोपार्जितपापनिवारणार्थं श्रीनारायणप्रीत्यर्थं वितस्ताप्रवाहे स्नानमहं करिष्ये । मनमें यह निश्चय करना कि नदी मुझे स्नानकी आज्ञा देती है कि ओं कुरुष्व ॥

चलूके जलको नदीमें फेंककर विष्णुका ध्यानकरके और जलपर 'ओं' लिखकर गोतह मारें ॥

मेधातिथेः काण्वस्य गायत्रं विष्णुः ॥

ओं तद्विष्णोः परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः । दिवीव चक्षुराततम् ॥ तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवांसः समिन्धते । विष्णोर्यत्परमं पदम् ॥ माथेपर सात मार्जन करें ओं भूः१ ओं भुवः२ ओं स्वः३ ओं महः४ ओं जनः५ ओं तपः६ ओं सत्यम्७ ।

प्राणायाम करके पूर्वकी तरफ उपस्थान करें

آتمنو، وانگمناہ۔ کابو، پارجتہ، پاپہ، نوارنارتھم۔ شری
نارائینہ، پری تیرتھم، وِتستا، پرداہیئے۔ سنانم اہم، کرشیئے۔
(اس میں یہ نشچہ کرکے کہ ندی مجھے سنان کرنے کی آگیا دیتی ہے)
ادم کُورشو۔

ہاتھ میں لیا ہوا پانی ندی میں پھینک کر پانی پر ادم (ॐ)
لکھ کر غوطہ مارتے ہوئے پڑھیں:۔

ادم تت، وِشنو، پرمم پدم، سدا پشن تی۔ سُوریاہ۔ دِویو،
چکھشور، آتہ تم۔ تت، وِپراسو، وِپہ نے یو، جاگرِدانسا،
سمندھتے وِشنوریت، پرمم، پدم (ماتھے پر سات بار چھینٹے
مارتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم، بھُوہ۔ ادم بھواہ، ادم
سواہ۔ ادم مہاہ۔ ادم جناہ۔ ادم تپاہ۔ ادم سیتم۔
پرانایام کرکے اُدپستھان کرتے ہوئے پڑھیں:۔

हँसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् । नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥

सूर्य देवताको नमस्कार करें नमो धर्मनिधानाय नमः सुकृतसाक्षिणे । नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥ एकबार अंगुलियोंके सिरों परसे जलाञ्जलि देवें ॐ नमो देवेभ्यः । यज्ञोपवीतको गर्दन और दो अंगूठोंमें रखकर, २जलाञ्जलियां हाथोंके दर्मियानसे देवें 'कण्ठोपवीती।, स्वाहा ऋषिभ्यः । यज्ञोपवीतको थनोंके दर्मियानसे बाईं बाजोंमें रखकर ३ जलाञ्जलियां दाईं अंगूठे और तर्जनी के दर्मियानसे देवें 'अपसव्येन'। स्वधा पितृभ्यः । यज्ञोपवीतको थनोंके दर्मियानसे दाईं बाजोंमें रखकर ३ बार जलाञ्जलिया देवें सव्येन आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्डं सचराचरं ज-

ہنساہ، شوچی شت، دشورنتہ، رکھیہ ست، ہوتا، ویدی شت اتی بھر دو رنْ ست۔ نرشت، ورست، رِتہ ست، ولوم ست، ابْ جا گوجا، ادرجا، رِتم، برہت۔ دشریہ دیوتا کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔ نمو دھرمہ ندھائے، نماد شوکرتہ ساکھینے۔ نماہ پرتکھشہ دیوائے، باسکرائے نمو نماہ۔ (ایک بار انگلیوں کے سروں پر سے جلانجلی دیتے ہوئے پڑھیں:۔ ادم نمو دیوے بھیاہ یگنوپویت کو گردن اور انگوٹھوں میں رکھ کر دو جلانجلیاں ہاتھوں کے درمیان سے دیتے ہوئے پڑھیں:۔ کنٹھ پویتی سواہا، رِشی بھیاہ۔ (بائیں بھُوجا میں یگنوپویت رکھ کر تین جلانجلیاں دیتے ہوئے پڑھیں:۔ سوینہ، آبرہمس تمبھ پریتم، برہمانڈم سچراچرم، جگت ترپتو، ترپتو، ترپتو۔

गत्तृप्यतु३ ॥ किनारेपर चढ़कर पहिली अवशिष्ट [क] मिट्टीका तिलक लगाते मन्त्र पढ़ें, फिर उसको तत्कालही जलसे धो डालें यत्त्वगस्थिगतं पापं जन्मान्तरकृतं च यत् । तन्मे हरस्व कल्याणि मूर्ध्नि स्पर्शेन वैष्णवि ॥ वस्त्रोंको जल छिड़ककर धारण करें विश्वामित्रस्य त्रिष्टुप् विश्वेदेवाः ॥

युवा सुवासाः परिवीत आगात्स उ श्रेया-न्भवति जायमानः । तन्धीरासः कवय उन्न-यन्ति स्वाध्यो३मनसा देवयन्तः ॥

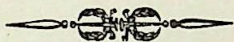
गोविन्देति सदा स्नानं गोविन्देति सदा जपः । गोविन्देति सदा ध्यानं सदा गोविन्दकीर्तनम् ॥ गोविन्द गोविन्द हरे मुरारे गोविन्द गोविन्द र-थांगपाणे । गोविन्द गोविन्द मुकुन्द कृष्ण गो-विन्द गोविन्द नमो नमस्ते ॥

دکنارے پر چڑھ کر باقی بچی ہوئی مٹی کو ماتھے پر لگا کر پھر سے مٹاتے ہوئے پڑھیں) . یت ، توک ، استھی گتم ، پاپم ، جنمانتر کرتم ، چہ ، یت . تن ، مے ، ہرسو ، کلیانی ، مُوردھنی ، سپرشینہ ویشنوی . (وستروں کو جل چھڑک کر دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :- یوا ، سوواساہ ، پریویتہ ، آگات ، سہ اُو . شریان بھوتی ، جایاماناہ . تندی راساہ . کویا ، اُونہ ، ینتی ، سوادھیو من سا ، دیویناہ .

(بھگوان وشنو کا دھیان کرتے ہوئے پڑھیں :- گوبندے تی ، سدا ، سنانم ، گوبندے تی ، سدا ، جپاہ . گوبندے تی ، سدا ، دھیانم ، سدا ، گوبند کیرتنم ، گوبند ، گوبند ، ہرے مُورارے . گوبند ، گوبند ، رتھانگہ ، پانے ، گوبند ، گوبند ، موکوند کرشنہ ، گوبند ، گوبند ، نمو ، نمستے ::

अथ

॥ सन्ध्योपासनप्रारम्भः ॥



सूर्यके सन्मुख नमस्कार धरकर पढ़ें ओं श्रीमहा-
गायत्र्यै नमः। सावित्र्यै नमः। सरस्वत्यै नमः॥

ओं प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा गायत्रं छन्द एव
च। देवोऽग्निर्व्याहृतिषु च विनियोगः प्रकी-
र्तितः॥ प्रजापतेर्व्याहृतयः पूर्वस्य परमेष्ठि-
नः। व्यस्ताश्चैव समस्ताश्च ब्राह्ममक्षरमो-
मिति। व्याहृतीनां समस्तानां दैवतं तु
प्रजापतिः। व्यस्तानामयमग्निश्च वायुः सू-
र्यश्च देवताः॥ छन्दश्च व्याहृतीनामेकान

اوم

سندھیا

شری بھگوان کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں :-

اوم، پرنو دسے، رشر برھما۔ گایترم، چھند، ایوچہ۔ دیوگنی
دیاہرتی شوچہ، ونی یوگاہ، پرکرتتاہ۔ پرجاپتے، دیاہرتیاہ
پوروسے، پرمیشٹھناہ۔ ویستاشچیو، سمتاشچہ، برھمم،
اکھرم، اوم، یتی، ویاہرتی نام، سمستا نام۔ دیوتم، تو
پرجاپتیہ۔ ویستانام، ایم، اگنی شچہ۔ وایو، شریشچہ،
دیوتاہ۔ چھندشچہ، ویاہرتی نام، ایے کاکھرا نام۔ اوکت
کھیم۔ دکھیرانام، اتیوسٹ کھیم، وشوا، متر، رشی چھند د

राणामुक्ताख्यं ह्युत्तराणामत्युक्ताख्यम् ॥ विश्वामित्र ऋषिश्छन्दो गायत्रं सविता तथा। देवतोपनये जप्ये गायत्र्या योग उच्यते ॥ आवाहयामि गायत्रीं सर्वपापप्रणाशिनीम्। न गायत्र्याः परं जप्यं न व्याहृतिसमं हुतम्। आगच्छ वरदे देवि जपे मे सन्निधौ भव। गायन्तं त्रायसे यस्माद्गायत्री त्वं ततः स्मृता। अग्निर्वायुश्च सूर्यश्च बृहस्पत्याप एव च ॥ इन्द्रश्च विश्वेदेवाश्च देवताः समुदाहृताः। एवमार्षं छन्दो दैवतं विनियोगं चानुस्मृत्य ॥

गायत्र्या शिखामाबध्य गायत्र्यैव समन्ततः।
आत्मनश्चापः परिक्षिप्य प्राणायामं कुर्यात् ॥

अञ्जलि धरकर गायत्रीका आवाहन करें।

گایترم، ہوتا، تھتا۔ دیوتو پنیے، جپے۔ گائیتریا، یوگہ، اُوچہ تے، آواہیامی، گایترم، سروپاپہ، پرناشنیم۔ نہ گائیتریا، پرم، جپیم نہ، دیاہرتی۔ سمم، ہُوتم۔ آگچھ۔ وردے، دیوی، جپے مے، سنی دھو۔ بھو، گاین تم، ترایہ سے، یسمات، گائیتری، توم، تتاہ، سمرتا۔ اگنی وایُوشچہ، سُوریشچہ، برہسپتیا، پہ، ایے وچہ۔ اِندرشچہ، وِشوے، دیواشچہ، دیوتا، سم، ودا ہرتاہ۔ ایے وم، آرشم، چھندو، دیوتم، وِ نے یوگم، چانُو سمرتے۔ گائیتریا، شکھام آبھدھے گائیترنو، سمن تتاہ، آتمنشچ پاہ، پرکھ پے، پرانا یامم، کوریات انجلی دھارن کرتے ہوئے پڑھیں :- او، جوسی، تی، گائیترام آواہیے، دیوانام آرشم۔ اوم اوجوسی، سہوسی، بلم اسی، بھراجوسی، دیوانام، دھامہ ناماسی، وِشوم اسی، وِشوایو، سروم اسی، سرو ایوابھو۔

ओजोसीति गायत्रीमावाह्य देवानामार्षम् ॥
ओं ओजोसि सहोसि बलमसि भ्राजोसि देवानां धाम नामासि विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुरभिभूः ॥

प्राणायाम करें

प्राणवायु और अपानवायु के रोकनेको प्राणायाम कहते हैं । यह योगका एक विशेष अंग है । मन्त्र-जपके सहित जो किया जाता है उसको सगर्भ प्राणायाम, और मन्त्र जपनेके बिना जो कियाजाता है उसको निगर्भ प्राणायाम कहते हैं ॥ यहां सगर्भ करना होता है ॥

(एक प्राणायाममें पूरक कुम्भक और रेचक किये जाते हैं ।)

पूरक=दाईं अंगूठेसे दायें नथनेको बन्दकरके, बायें नथनेसे सांसको शनैः २ अन्दर खींचते जाना

پرانایام کریں :- پرانایام ودھی

پران وائیو اور اپان وائیو کے روکنے کو پرانایام کہتے ہیں ۔ یہ یوگ کا ایک خاص انگ ہے ۔ منتر سہت جو جپ کیا جاتا ہے اُس کو سگربھ پرانایام اور منتر جپنے کے بنا پران وائیو اپان وائیو کے روکنے کو نِرگربھ پرانایام کہتے ہیں ۔ پرنتو سندھیا میں سگربھ پرانایام کیا جاتا ہے

پرانایام میں پُورک کمبھک اور ریچک کئے جاتے ہیں ۔

پُورک :- دائیں انگوٹھے سے دائیں نتھنے کو بند کر کے بائیں نتھنے سے سانس کو آہستہ آہستہ اندر کھینچیں ۔ اور رکت ورن کے برہماجی کا نابھی پر دھیان کرتے ایک بار منتر پڑھیں ۔

کمبھک :- کنیشٹھا ۔ انامیکا اور انگوٹھے سے دونوں نتھنوں

और रक्तवर्ण (सुर्खरंग) ब्रह्माजीका नाभिस्थान (नाफ) पर ध्यानकरते एकबार मन्त्रका पढना ॥

कुम्भक=कनिष्टा अनामिका और अंगूठेसे दोनों नथनोंको बन्दकरके सांस (प्राण) को हृदयमें ठहराकर, हृदयकमलपर नीलवर्ण विष्णुका ध्यानधरते, दो बार मन्त्रको जपते जाना ॥

रेचक=दायें नथनेपरसे अंगूठेको उठाकर बिल्कुल आहिस्ता २ सांस छोडते जाना, और ललाटमें सहस्रदलकमल [हजारबर्ग वाले कमल] पर स्फटिक [बिल्लोर] वर्ण शिवजीका ध्यान धारण करते तीन बार मन्त्रका पढना ॥

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यं ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ओं आपो ज्योती रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् ॥

इसको पूरकमें एक बार कुम्भकमें दो बार. रेचकमें तीन

کو بند کر کے سانس کو ہردیہ میں ٹھہرا کر ہردیہ پر نیلے رنگ کے وشنو کا دھیان کر کے دو بار منتر پڑھیں۔

ریچک: دائیں نتھنے پر سے انگوٹھے کو اٹھا کر بالکل آہستہ آہستہ سانس چھوڑتے جائیں اور للاٹ میں سہسر پتے والے کمل پر بلور رنگ والے (سفید) شوجی کا دھیان کرتے ہوئے تین بار پڑھیں:-

پرانایام کا منتر

اوم بھو، اوم بھواہ، اوم سواہ، اوم مہاہ، اوم جناہ اوم تپاہ، اوم ستم، اوم تت سوِتور ورےنیم، بھرگو دیوسے، دھی مہی، دھیو، یوناہ، پرچودیات، اوم آپو، جیوتی رسو مرتم، برہمہ بھور بھواہ، سوروم۔ اس منتر کو پورک میں ایک بار کمبھک میں دو بار اور ریچک میں تین بار پڑھیں:-

वार पढें ॥ अब प्रत्येक मन्त्रसे तीन २ बार आचमन करे

सायंके तीन आचमन :—

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यदह्ना पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्चिद्दुरितं मयीदमहं मामऽमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं,

प्रभातके तीन आचमन :—

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां । पद्भ्यामु-

سایم کال کے تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں:-

اوم اگنی شچہ، مانیوشچہ، مینوپتہ یشچہ، مُنیو، کرتے بھیاہ پاپے بھیو، رکھنیتام۔ یت اہنا، پاپم، اکارشم، منسا واچا ہتابھیام، پدبھیام، اُدرینہ، شِشنا، اہس تت، اولُوپیتو یت کِنچت دُریتم، مي دم، اہم، مام امرتہ یُونو، ستیے، جیوتشی جُوہوی۔ سواہا، اوم، اوم، اوم۔

پربھات کی تین آچمن کرتے ہوئے پڑھیں:-

اوم، سُوریشچہ، مانیوشچہ، مینوپتہ یشچہ۔ منیُو، کرتے بھیاہ، پاپے بھیو، رکھنیتام۔ یت راتریا، پاپم، اکارشم منسا واچا ہستیابھیام، پدبھیام۔

द्रेण शिक्षा रात्रिस्तदवलुम्पतु। यत्किञ्चिद्
दुरितं मयीदमहं मामऽमृतयोनौ सूर्ये ज्यो-
तिषि जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥

मध्याह्नके तीन आचमन :—

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता
पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूता
पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं वा यद्वा
दुश्चरितं । मम सर्वं पुनन्तु मामाऽऽपोऽसतां
च प्रतिग्रहं जुहोमि स्वाहा ओं, ओं, ओं, ॥

ओं आपो हि ष्ठा मयोभुवः। हृदय वा आकाश पर १
ओं ता न ऊर्जे दधातन। पादों पर वा नीचेकी तरफ २
ओं महेरणाय चक्षसे ॥ ललाट पर ३
ओं यो वः शिवतमो रसः । ललाट पर ४
ओं तस्य भाजयतेह नः। पादों पर वा नीचेकी तरफ
ओं उशती रिव मातरः॥ हृदय वा आकाश पर ६

ادریِنہ، ششنا، راتری سس س، تت، ادلومپہ تُو، یت
کِنچِت دُورتم، مئی دم، اہم۔ مام امرتہ یُونَو، سُریے۔
جیوتہ شِہ، جہُومی، سواہا۔ ادم۔ ادم۔ ادم

مدھیان کے تین آچمن کرتے ہُوئے پڑھیں:۔

ادم، آپاہ، پُونن تُو پرتھوِم، پرتھوی، پُوتا پونا تو، مام۔
پُونن تُو، برھمہ نس پتی، برھمہ پُوتا۔ پونا تو، مام۔ یت اُدچھش
ٹم، ابھوجیم، وا۔ یدوا دُوشچرتم۔ ممہ سردم، پُونن تُو، مام
آپو، استام چہ، پرتہ گرہم جُوہوی، سواہا۔ ادم ادم ادم
ہردیہ کو چھڑکتے ہُوئے پڑھیں:۔ ادم آپو، ہِشٹھا، میو بھواہ
پاؤں کو چھڑکتے ہُوئے پڑھیں:۔ ادم تانہ اُورجے، دو ہاتنہ
ماتھے کو چھڑکتے ہُوئے ادم ہیہے رنائے، چکھسے۔ ادم یواہ
شِوتمو رساہ۔ پاؤں کو۔ ادم تسے بھاجہ یتے ہہ، ناہ۔

ओं तस्मा अरंगमाम वः । ललाट पर ७
ओं यस्य क्षयाय जिन्वथ । हृदय वा आकाश पर ८
ओं आपो जनयथा च नः । पादों वा नीचेकी तरफ ९
अगले प्रत्येक मन्त्रसे प्रत्येक वार ललाटपर मार्जन करें

ॐ हिरण्यवर्णाः शुचयः पावका यासु जातः कश्यपो यास्विन्द्रः । या अग्निं गर्भं दधिरे विरूपास्ता न आपः शं स्योना भवन्तु ॥

यासां देवा दिवि कृण्वन्ति भक्षं या अन्तरिक्षे बहुधा भवन्ति । या अग्निं ग० ॥

यासां राजा वरुणो याति मध्ये सत्यानृते अवपश्यञ्जनानाम् । या अग्निं गर्भं० ॥

शिवेन मा चक्षुषा पश्यतापः शिवया त-

ہردیہ کو چھڑکتے ہوئے ۔ اوم اوَشترا یہ و ، ماتراہ۔

ماتھے پر چھڑکتے ہوئے پڑھیں :- ادم ، لیسے ، کھیاے ،

جنوتھ۔ پاؤں پر چھڑکتے ہوئے پڑھیں۔ ہرنیہ ورناہ شوچہ

یاہ ۔ پادکا ، یاشو جاتاہ ۔ کشیو ، یاشو یندراہ ۔ یا اگنم

گربھم ، ددھرے ۔ ورُدپا ، تانہ آپاہ ۔ شم سیونا ۔ بھونتو ۔

یاسام ، دیوا ، دو یے ، کرنونتی ، بھکشیم ۔ یا انتہ رکھے ،

بہودھا ۔ بھونتی ۔ یا اگنم ، گربھم ، ددھرے ، ورُدپا ، تانہ

آپاہ ، شم سیوناہ ۔ بھونتی ۔

یاسام ، راجا ، ورُونو ، یاتی مدھیے ، ستیانرتے ، اوپشن

جنانام یا اگنم ، گربھم ، ددھرے ، ورُدپا ، تانہ ، آپا ، شم

سیوناہ ، بھونتی ۔ ادم شِیوینہ ، ماچکھوشا ، پشیہ تاپاہ ، شِویہ

تنوبیس :

न्वोपस्पृशत त्वचं मे । मधुश्च्युतः शुचयो
याः पावकास्ता न आपः शं स्योना भवन्तु ॥

تہ، توچم مے۔ مدھوشچتاہ شُوچیو یاہ، پاوکاس تا نہ، آپاہ شم
سیونا بھونتُو۔

ओं शन्नो देवीरभीष्टय आपो भवन्तु पीतये । शंय्योरभिस्रवन्तु नः ॥

اوم شنو دیوِیرابھی شٹئے۔ آپو بھونتُو پی تہ ئے۔ شم یورابھی
سروَن تُو ناہ۔ اوم شنہ آپو، دھنونیاہ۔ اوم شناہ سن تُو نُو
پیاہ۔ اوم شناہ سمُودریا آپاہ۔ اوم شمُو ناہ، سنتُو کُوپیاہ۔

ओं शन्न आपो धन्वन्याः । ओं शन्नः सन्त्वनूप्याः ॥ ओं शन्नः समुद्रिया आपः । ओं शमु नः सन्तु कूप्याः ॥

ओं आपो अस्मान्मातरः शुन्धयन्तु घृतेन नो घृतप्वः पुनन्तु । विश्वं हि रिप्रं प्रवहन्ति देवीः । उदिदाभ्यः शुचिरापूत एमि ॥

اوم، آپو، اسمان، ماترہ، شُوندھین تُو، گرہتے نہ، نو گرہتہ
پواہ، پُونن تُو۔ وِشوم، ہی رِپرم، پردہنتہ دیوی۔ اُودِدا بھیاہ
شُوچِر آپُوتہ، ییے می۔

ओं इदमापः प्रवहत यत्किं च दुरितं मयि । यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेप उतानृतम् ॥

اوم یدم، آپاہ، پردہتہ۔ یت کم چیت۔ دُورتم میّ۔ یدوا ہم
ابھی دُو دروہ، یدوا شپہ اوتا نرتم ::

ॐ मुञ्चन्तु मा शपथ्यादथो वरुण्यादुत । अथो यमस्य पड्वीशात्सर्वस्माद्देवकिल्विषात् ॥ ॐ यज्जाग्रद्यत्सुप्तः पापमभिजगाम सर्वस्मान्मा तस्मादेनसः प्रमुञ्चतु ॥

ॐ दधिक्राव्णो अकारिषं जिष्णोरश्वस्य वाजिनः । सुरभि नो मुखा करत्प्र ण आयूंषि तारिषत् ॥

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥

जलमें दो हाथ रखकर [अघमर्षण सूक्त] अर्थात् ऊपरका एक मन्त्र, और नीचेके तीन मन्त्र द्रुपदा० ऋतंच समुद्रा ० सूर्याचन्द्र० इन चार मन्त्रोंको पढते जलका आवर्तन (घुमाना) करें

ادم مُونچنتُوما، شپہ تھیات اتھو ورُنیات اُدتہ۔ اتھو یمسی پڈوی شات، سروسمات، دیوکِلہ شات۔

ادم ییت جاگرت ییت سُوپتاہ۔ پاپم ابھی جگامہ، سروسمات ما یسمات یے نہ سا پرمُو نچوتو۔

ددھی کراپ نو، اکارشم جِشنور، اشوسے، واجناہ سُوربھی نو۔ مُوکھا کرت پرنہ آیُونشہ تارِشت۔

ادم درُد پدا دِو۔ مُومُوچاناہ۔ سِوناہ، سناتو، ملا دِیو، پُوتم، پوترینے، واجیم، آپاہ، شو ندنتُو، میئے ناہ۔

پانی میں دو ہاتھ رکھ کر اُوپر درج شدُہ منتر پھر سے پڑھ کر آگے کے تین منتر پڑھ کر جل کا آورتن کریں

ओं ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजा
यत । ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी।
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ ३

सातों मन्त्रोंसे सात बार माथेपर मार्जन करें

ओं भूः ओं भुवः ओं स्वः ओं महः ओं जन
ओं तपः ओं सत्यम् ॥

नीचेके मन्त्रसे तीन आचमन करें

ओं अन्तश्चरसि भूतेषु गुहायां विश्वतो
मुखः । त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्यो
ती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ॥

अब प्राणायाम करें

ادم رتم چہ، ستیم، چابھی دھات، تپسودھیہ جاتیہ۔ تتو، راتر
اجائتہ، تتاہ۔ سمودرو، ارنواہ۔
سمودرات، ارنہ وات، ادھی سموتسرد، اجائتہ، اہوراترانی
ودِدھت۔ وِشو سے اِشتو وشی۔
شوریا، چندرمسو، دھاتا۔ یتھا پورُدم، اکلپیت۔ دِوم،
چہ، پرتھویم، چانتہ، رکھیم اتھو سواہ۔
ماتھے پر چھڑکتے ہوئے پڑھیں:۔
ادم۔ بھوہ، ادم بھُواہ۔ ادم سواہ، ادم مہا، ادم جناہ، ادم
تپاہ، ادم سیتم۔ (نیچے کے منتر سے تین آچمن کریں):۔
ادم، نتنتیچرسی، بھُوتے شوُ، گوُہا یام، وِشوتو، مُوکھاہ۔ توم
یگیس توم۔ وشٹ کارہ آپو جیوتی، رسومترم، برہمہ بھوُر، بھوُاہ
سوُردم:۔
اب پرانایام کریں:۔

गायत्री म·

ञ्से तीन बार सूर्यमण्डलकी तरफ उछलकर तीन जला ञ्जजियां दे देवें ॥ **उपस्थान**

गायتری منتر سے تین بار سُریہ منڈل کی طرف اُچھال کر تین جلانجلیاں دے دیویں۔ اُدپستھان کیجیے:۔

ओं उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्त उत्तरम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्

ام اُدویم۔ تمسسپری، جیوتش پشینتہ، اُدترم۔ دیوام دیوترا، سُوریم اگنمہ، جیوتر اُدتمم۔

ओं उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् ॥

ادم، اُدُوتیم، جاتہ ویدسم، دیوم، وہنتی، کے تواہ درشے وِشوائے، سُریم۔

ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चत्तुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः । ञ्रा प्रा द्यावापृथिवी ञ्रन्तरित्तँ सूर्य ञ्रात्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥

ادم چِترم، دیوانام، اودگا نی کم، چھکشور متر سے، ورونہ سے، اگنے ہ۔ آپرا، دیاداہ۔ پرتھوی، انتہ رکھیم، سُوریہ، آتما، جگتس، تستھوشچہ۔

ओं तच्चत्तुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् । पश्येम शरदः शतँ जीवेम शरदः शतँ श्र-

ادم۔ تت چکھشُور، دیوہیتم، پورستات، شُکرم، اُچچرت پشیمہ، شردہاہ شتم، جیویمہ، شردہاہ شتم،

णुयाम शरदः शतं प्र ब्रवाम शरदः शतमऽ-
दीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्

ओं हँसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वे-
दिषदऽतिथिर्दुरोणसत् । नृषद्वरसदृतसद्व्यो-
मसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥
ओं विभ्राड्बृहत्पिबतु सोम्यं मध्वायुर्दधद्य-
ज्ञपतावविहुतम् । वातजूतो यो अभिरक्षति
त्मना प्रजाः पिपर्त्ति बहुधा विराजति ॥

अञ्जलि धरकर पढें

आनुष्टुबस्य सूक्तस्य त्रिष्टुबन्तस्य देवता । विश्वा-
त्मा पुरुषः साक्षादृषिर्नारायणः स्मृतः ॥
ओं पुरुषमेधः पुरुषस्य नारायणस्यार्षम् ।
ओं सहस्रशीर्षा पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपा-

شرداہ ، شتم ، پربرو امہ ، شردھا ، شتم ، آدی ناہ ، سیامہ ،
شردھا ، شتم ، بھوشچہ ، شرداہ ، شتات ،

ادم ، ہنسا شوچی شت ، وشورنتہ رکھیہ ست ، ہوتا ، ویدی شت
اتتھی ، دُورنہ ست ، نرشت ، ورست ، رتہ ست ، ویومہ ست ، ابجا
گوجا ، رتی جا ، ادرجا ، رتم بربہت ۔
ادم ، بی بھراٹ ، بربہت پی وتو ، سومیم ، مدوا یُور ، ددھت یگیہ پتاوُ
ہرودتم ۔ انجلی دھارن کر کے پڑھیں :۔
آنوشٹوبسے ، شوکتے ، ترشٹوبنتیہ ، دیوتا ۔ وشواتما ، پورشاہ ،
ساکھیات رشی نارایناہ سمرتا ۔
ادم پرش میدھا ، پرشتے ، نارانیتے آرشم ۔
(۱) ادم سہسر شرش پورشاہ ، سہسر اکھیاہ ، سہسر پات ۔

त् । स भूमिं विश्वतो वृत्वाऽत्यतिष्ठद्दशांगु-
लम् ॥ १ ॥ पुरुष एवेदँ सर्वं यद्भूतं यच्च भ-
व्यम् । उतामृतत्वस्येशानो यदन्नेनातिरोह-
ति ॥ २ ॥ एतावानस्य महिमातो ज्यायां-
श्च पूरुषः । पादोऽस्य विश्वा भूतानि त्रिपा-
दस्यामृतं दिवि ॥ ३ ॥ त्रिपादूर्ध्व उदैत्पुरुषः
पादोस्येहाभवत्पुनः । ततो विष्वङ्व्यक्रामत्सा-
शनानशने अभि ॥ ४ ॥ तस्माद्विराळजायत वि-
राजो अधि पूरुषः । स जातो अत्यरिच्यत पश्चा-
द्भूमिमथो पुरः ॥ ५ ॥ यत्पुरुषेण हविषा देवा य-
ज्ञमतन्वत । वसन्तो अस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इ-
ध्मः शरद्धविः ॥ ६ ॥ तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन्पु-
रुषं जातमग्रतः । तेन देवा अयजन्त साध्या
ऋषयश्च ये ॥ ७ ॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः सं-

سہ بھومِم، وِشوتو، ورتوا، اِتی تِشٹھت، دش انگولم۔
(۲) پورشہ، یے ویدم، سروم، یت بھُوتم۔ یت چہ بھویم۔ اُدتامرتو سے شانو ایت لنے ناتی روہتی۔
(۳) یے تاوانسے، مہی ماتو، جیایان چہ، پُورشہ۔ پادسیے، وشوا، بھُوتانی۔ ترِپادسیامرتم، دوی۔
(۴) ترِپاد، اُوردو، اُودَیت پُوروش، پاد سے ہابھوت پُوناہ۔ تتو، وشوم۔ وِیہ کرامت، ساشنانشہ نے ابھی۔
(۵) تسمات وِراٹھ، اجایہ تہ، وِراجو، ادھی، پُورشاہ۔ سہ جاتو اتی، رچیتہ، پشچات بھُومِم اتھو پُوراہ۔
(۶) یت پُورشینہ، ہوِش دیوا، یگیم اتہ نوتہ۔ وسنتُو، اسیاسیت آجیم گرِکشمہ، اِیدہ مہاہ، شرت ہوِی ہ۔
(۷) تم، یگیم، برہشی، پروکھین، پُوروشم، جاتم، اگرتاہ۔ تے نہ دیوا

भृतं पृषदाज्यम् । पृशूँस्ताँश्चक्रे वायव्याना-
रण्यान्ग्राम्याश्च ये ॥ ८ ॥ तस्माद्यज्ञा-
त्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे । छन्दाँसि
जज्ञिरे तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ॥ ९ ॥ तस्मा-
दश्वा अजायन्त ये के चोभयादतः गावो
ह जज्ञिरे तस्मात्तस्माज्जाता अजावयः ॥१०॥
यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा व्यकल्पयन् । मु-
खं किमस्य कौ बाहू का ऊरू पादा उच्येते ११
ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद्बाहू राजन्यः कृतः ।
ऊरू तदस्य यद्वैश्यः पद्भ्याँ शूद्रो अजायत ॥१२
चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत ।
मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणाद्वायुरजायत ॥ १३॥
नाभ्या आसीदन्तरिक्षँ शीर्ष्णो द्यौः समव-
र्तत । पद्भ्यां भूमिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकाँ

ایہ جنتہ، سادھیا، رشہ یشچہ یے۔
(۸) تسمات، یگیات، سروہتو تاہ۔ سم بھرتم۔ پرشت آجیم۔ پشونتاں
چکرے، وایہ ویان، آرنیان، گرامیان چہ یے۔
(۹) تسمات، یگیات، سروہتو تا، رچاہ، سامانی، جگرے۔ چھنداںسی
جگرے، تسمات، یہ جو، تسمات، اجایتہ۔
(۱۰) تسمات، اشوا، اجاینتہ، یے کے چوبھ یادتاہ، گاؤ ہ، جگرے
تسمات، تسمات جاتا، اجاویاہ۔
(۱۱) یت پورشم، ویددھوہ، کتی دھا ویکلپین۔ موکھم، کیم اسی، کو باہو
کا اورو، پادا، اوچیے تے۔
(۱۲) برھمنو سے، موکھم آسیت، باہو، راجہ نیاہ، کرتاہ۔ اورو تت
اسے۔ یت ویشاہ، پدبھیام، شودرو اجایتہ۔
(۱۳) چندرما، منسو، جاتش چکھوہ، سوریو۔ اجائیتہ۔ موکھات، یندرشچا

अकल्पयन् ॥ १४ ॥ सप्तास्यासन्परिधयस्त्रिसप्त
समिधः कृताः । देवा यद्यज्ञं तन्वाना अब-
ध्नन्पुरुषं पशुम् ॥ १५ ॥ यज्ञेन यज्ञमयजन्त
देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन् ते ह ना-
कं महिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः स-
न्ति देवाः ॥ १६ ॥

ॐ यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य त-
थैवैति । दूरंगमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे
मनः शिवसंकल्पमस्तु ॥ १ ॥ येन कर्माण्य-
पसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धी-
राः । यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रजानां तन्मे मनः
शिव० ॥ २ ॥ यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च
यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु । यस्मान्न ऋते

گنشچہ۔ پرانات ، وایُور ، اجایتہ۔

(۱۴) نابھیا، آسِت ، انتہ رکھیم ، شِرشنو ، دَیو، سمہ درتتہ ۔ پدبھیام
بھُومِر دشاہ ، شِروترات تتھا ۔ لوکان ۔ اکلپہ ین۔

(۱۵) سپتاسیاسن ، پردھیس تری سپتہ ، سمدھاہ ، کرتاہ ۔ دیوا۔ یت
یگیم ۔ تنوانا ، آبدنن پُورشم ، پہ شُوم۔

(۱۶) یگیے نہ ، یگیم ایہ جنتہ ، دیواس ، تانی ، دھرمانی ، پرتھ مانیاسن
تے ہہ ناکم ۔ مہی ماناہ ، سچنتہ ۔ یتر ، پُوردے ، سادھیاہ ۔ سن تی
دیواہ ۔

برھمنس ترِشٹُپ مناہ

(۱) ادم یت جاگرتو ، دُورم اددَیے تی ، دَیوم ، تدُ ، شُو پتیے ،
تتھئیے ، ویئے تے دُورم ، گہ مم ، جیوتی شام ، جیوترایکم ، تن مے
مناہ ، شِوسنکلپم استُو۔

(۲) یے نہ کرمانیہ پہ سو ، منی شی نو ، یگیے ، کرنونتی ، وِدتھے شُو دھیراہ

किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिव० ॥३॥
येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन
सर्वम् । येन यज्ञस्तायते सप्त होता तन्मे
मनः शिव० ॥४॥ यस्मिन्नृचः साम यजूँ
षि यस्मिन्प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः । य-
स्मिँश्चित्तँ सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शि० ५
सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयतेऽभीषु-
भिर्वाजिन इव । हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं
तन्मे मनः शिव० ॥ ६ ॥ अथ य एष एत-
स्मिन्मण्डले पुरुषो यश्चैष हिरण्मयः पुरुषः ।
अथ य एष एतस्मिन्मण्डले पुरुषोऽयमेव
स योऽयं दक्षिणेऽक्षन्पुरुषः ॥ उपस्थान करें

शुक्रियं रुद्रस्य । य उदगात्पुरस्तान्महतो

یت، اُپودم، یکھیم انتاہ، پرجانام، تن مے مناہ، شوسنکلپم اُستو۔

(۳) یت پرگیانم، ادتہ، چے تو، دِھرتی شچہ، یت جیوتر، انترامرتم،
پرجاشو۔ یسمات نہ رِتے۔ کِم چہ نہ، کرمہ، کِریہ تے، تن مے مناہ
شِو، سنکلپم استو۔

(۴) یے نے دم، بھُوتم، بھُودنم، بھوِشت، پرگرہی تم، امرتے نہ،
سروم۔ یے نہ، یگس، تایہ تے سپت، ہوتا، تن مے، مناہ، شِو،
سنکلپم استو۔

(۵) یسمن رچاہ، سامہ، یہ جُونشی، یسمن پرتِشٹھتا، رتھنابھاوِداراہ
یسمن چِتم، سروم۔ ادم، پرجانام، تن مے مناہ، شِوسنکلپم استو۔
(۶) شوشارتھر، اشوان یہ و۔ین منوشیان، نے نی یتے، بھی شو
بھر، داجہ نا۔ یہ دہرت، پرتی شٹھم۔ یت اجرم، جِوشٹھم تن مے
مناہ شوسنکلپم استو، اتھ، یہ، یے شہ، یے تسمِن منڈلے۔

अर्णवाद्विभ्राजमानः सरिरस्य मध्ये समामृ-
षभो रोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा पु-
नातु यद्ब्रह्मावादिष्म तन्मा माहिंसीत्सूर्या-
य विभ्राजाय वै नमो नमः ॥

پُورشُو ، ایم یے د ۔ سہ یوم ۔ د کھینے کھین پورشا ہ ۔ اُولپستھان کرتے
ہُوئے پڑھیں :۔ شُوکریم رو در سے ۔ یہ اُود گت ، پوُرستات ، مہتو
ارنہ وات ، بہ بھراجہ مانا ہ ۔ سرر سے ، مدھیے ، سہ مام رشبھو ، رو ہہ ،
تاکھیاہ ۔ شوریو ، وِپشچت ، منہ سا ، پُونا تو ۔ یت برھما ، وادِشمہ ، تنما
ماہنسی ت ہ ۔ سُریائے ، وِبھراجائے ، وئیے ، نمو نما ہ ۔

गायत्री जप

जपके आरम्भमें अङ्गन्यास करना होताहै ॥

ओं =[अ+उ+म] अ नाभौ। [नाफको] उ हृ-
दि । म शिरसि । [सिरको] ओं भूः पादयोः
ओं भुवः हृदि । ओं स्वः शिरसि ॥

گائیتری جپ وِدھی

جپ کے آرمبھ میں انگ نیاس کرنا ہوتا ہے ۔ اوم " 37 " نابھوناںبھی
کو) " 3 " ہردی (ہردیہ کو) " म " شِرَسِ (سِرکو) اوم بھُوہ پادیوریاد
کو) ۔ اوم بھواہ ہردی (ہردیہ کو) اوم سواہ ۔ شرسی (سِرکو)

करन्यासः

ओं भूः अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। अंगुलियोंसे अंगूठोंको
ओं भुवस्तर्जनीभ्यां नमः। अंगूठोंसे तर्जनीयोंको
ओं स्वर्मध्यमाभ्यां नमः। अंगूठोंसे मध्यमाओंको
ओं महः अनामिकाभ्यां नमः। } अंगूठोंसे अना-
मिकाओंको

کرنیاس

اوم بھُوہ ، انگوشٹھا بھیام نماہ (انگلیوں سے انگوٹھوں کو سپرش کریں)
اوم بھُواہ ، ترجنی بھیام نماہ (انگوٹھوں سے ترجنوں کو) ۔

ॐ जनः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । } अंगूठोंसे कनिष्ठाओंको

ॐ तपः सत्यं करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः । अंगूठोंसे हथलियों और हाथों की पीठों को स्पर्श करें ॥

अङ्गन्यासः

ॐ भूः पादयोः । ॐ भुवः जान्वोः । घुठनोंको ॐ स्वः गुह्ये । मल छोडनेके स्थानको ॐ महः नाभौ । ॐ जनः हृदि । ॐ तपः कण्ठे । ॐ सत्यं शिरसि । ॐ भूः हृदयाय नमः ।

ॐ भुवः शिरसे स्वाहा । सिरको मध्यमाओं और अनामिकाओंसे ॐ स्वः शिखायै वषट् । बोधीकी अंगूठोंसे ॐ महः कवचाय हुम् । वस्त्रों को दसों अंगुलियोंसे ॐ जनः नेत्राभ्यां वौषट् । नेत्रोंको तर्जनी मध्यमा और अनामिकाओं से ॐ तपः

ادم سور مدھیمابھیام نماہ (انگوٹھوں سے مدھمیاؤں کو)

ادم مہا انامکابھیام نماہ (انگوٹھوں سے انامکاؤں کو)

ادم جناہ کنشٹھکابھیام نماہ (انگوٹھوں سے کنشٹھکاؤں کو)

ادم تپاہ سیتم کرتلہ کر پرشٹھابھیام نماہ (انگوٹھوں سے ہتھیلیوں اور پاؤں کو سپرش کریں)

انگ نیاس

ادم بھوہ، پادیوہ۔ ادم بھواہ جانو (گھٹنوں کو) ادم سواہ گوہے (گوہستھان کو) ادم مہا نابھو۔ ادم جنا ہردی۔ ادم تپاہ کنٹھے ادم سیتم شرسی۔ ادم بھوہ ہردیائے نماہ (ہردیہ کو ترجنی مدھمیا اور انامکاؤں سے) ادم سواہ شکھائیے وشٹھ (بودھی کو انگوٹھوں سے) ادم مہا کوچائے ہوم (دستروں کو دسوں انگلیوں سے) ادم جناہ نیترابھیام ووشٹھ (نیتروں کو ترجنی مدھیما اور

सत्यमस्त्राय फट् । दायें हाथको सिरपरसे घुमाकर उपरके करन्यासकी तरह स्पर्श करें

ॐ तत्सवितुरङ्गुष्ठाभ्यां नमः । वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । धीमहि अनामिकाभ्यां नमः । धियो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । प्रचोदयात्करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।

उपरके अङ्गन्यासकी तरह करें

ॐ तत्पादयोः । सवितुर्जान्वोः । वरेण्यंकट्याम् । भर्गो नाभौ । देवस्य हृदये । धीमहि कण्ठे । धियो नासिकायाम् । यः चक्षुषोः । नः ललाटे । प्रचोदयात् शिरसि ।

उपरके षडङ्गन्यासकी तरह करें ॐ तत्सवितुर्हृदयाय नमः । वरेण्यं शिरसे स्वाहा । भर्गो देवस्य शिखायै वषट् । धीमहि कवचाय हुम्

انامکاؤں سے) ادم تیاہ سیتم استرائے پھٹ دداییں ہاتھ کو سرپیاسے گھماکر اُدپر کونیاس کی طرح سپرش کریں) :-

ادم تت سوِتور انگوشٹھا بھیام نماہ - وریے نیم ترجنی بھیام نماہ - بھرگو دیو سے مدھیما بھیام نماہ - دِھی مہی انامکاہ بھیام نماہ - دِھیو یوناہ، کنی شٹھکا بھیام نماہ - پرچودیات کرتلہ کرپرشٹھا بھیام نماہ -

اُدپر کے انگ نیاس کی طرح کیجئے :-

ادم تت پادیوہ - سوِتورجانوہ - ورنیم کٹیام - بھرگو نابھو - دیو سے ہردیے - دھی مہیئے کنٹھے - دِھیو ناسکانام - یاہ چکھوشوہ - ناہ للاٹے - پرچودیات - شِرسی -

اُدپر کے شٹھ انگ نیاس کی طرح کریں :-

ادم تت، سوِتور، ہردیائے نماہ ، ورنیم، شِرسے سواہا - بھرگو دیو سے، شِکھائیے وشٹھ - دِسی مہی کوچائے - ہوم، دِھیو،

धियो यो नः नेत्राभ्यां वौषट् । प्रचोदयात्-ऽस्त्राय फट् । अङ्गन्यासकी तरह करें ॐ आपः स्तनयोः । ज्योतिर्नेत्रयोः । रसो मुखे । अमृतं ललाटे । ब्रह्मभूर्भुवः स्वरों शिरसि ॥

अब मुद्रायें वस्त्रसे हाथोंको छिपाकर करें । किसीकी दृष्टिमें न करें ।

یو ناہ ۔ نیترابھیام ، وَوشٹھ ۔ پرچودیات ، استرائے پھٹ۔

انگ نیاس کی طرح کیجیئے :۔

ادم ، آپاستہ نیو ۔ جیوتر نے ترید ۔ رشو مُوکھے ۔ امرتم للاٹے برھمہ بھُور بھُواہ ، سوُروم شہرسی ۔

اب مُدرائیں دستر سے ہاتھوں کو چھُپا کر کریں ۔ کیسی کی درشٹی میں نہ کریں :۔

ॐ 'तत्' समाय नमः । 'स' सम्पुटाय नमः । 'वि' विततायं नमः । 'तु' विस्तीर्णाय नमः । 'व' द्विमुखाय नमः । 'रे' त्रिमुखाय नमः । 'णि' चतुर्मुखाय नमः । 'यं' पञ्चमुखाय नमः । 'भ' षण्मुखाय नमः । 'र्गो' अधोमुखाय नमः । 'दे' व्यापकाञ्जलये नमः । 'व' शकटाय नमः ।

ادم ، تت سمائے نماہ "سہ" سمپُوٹائے نماہ ۔ "وِ" وِتتہ تائے نماہ ۔ "توُر" وِس ترنائے نماہ ۔ "و" دِمُوکھائے نماہ "رے" ترِمُوکھائے نماہ "نِی" چتُرمُوکھائے نماہ "یم" پنچ مُوکھائے نماہ "بھہ" شن مُوکھائے نماہ ۔ "رگو" ادھومُوکھائے نماہ "دے" ویاپکانجلیئے نماہ "و" شکٹائے نماہ ۔

'स्य' यमपाशाय नमः । 'धी' ग्रन्थिकायै नमः । 'म' संमुखोन्मुखाय नमः । 'हि' विलम्बाय नमः । 'धि' मुष्टिकायै नमः । 'यो' मीनाय नमः । 'यो' कूर्माय नमः । 'नः' वराहाय नमः । 'प्र' सिंहाक्रान्ताय नमः 'चो' महाक्रान्ताय नमः । 'द' मुद्गराय नमः 'यात' पल्लवाय नमः ॥ प्राणायाम करें

दायें हाथसे जलको उठाकर जलमें छोडते पढें

ओं अस्य श्रीतत्सवितुरितिमन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः । गायत्रं छन्दः । सविता देवता । आत्मनो वाङ् मनः कायोपार्जितपापनिवारणार्थे धर्मार्थ काम मोक्षार्थे श्रीमाहागायत्री सहस्रजपे (एक मालाजपे) दशांशजपे) विनियोगः ॥

नमस्कार धरके पढें

अथ ध्यानम् । मुक्ता विद्रुमहेमनीलधवलछा-

"سے" یمہ پاشائے نماہ۔" دھی" گرنتھ کائیے نماہ "مہ"، سن مُوکھو نموکھائے نمہ۔" ہی" دِلمبھائے نماہ۔" دِھی"، مُوشٹی کائیے نماہ۔ "یو"، می نائے نماہ۔" یو" کورمائے نماہ۔" ناہ"، وراہائے نماہ۔" پر" سِمہاکرانتائے نماہ۔ چوُمہاکرانتائے نماہ۔" د"، مُودگرائے نماہ "یات" پلہ وائے نماہ۔ (پرانایام کریں)

دائیں ہاتھ سے جل کو اُٹھا کر جل میں چھوڑتے ہوئے پڑھیں:-

ادم، اسے شری تت سوتور، یتی منترسے، وشوامتر رِشی ہ۔ گایترم چھنداہ۔ سوِتا دیوتا۔ آتمنو وانگ مناہ، کایو پارجِتہ، پاپہ نوارنارتھے دھرمارتھ کامہ موکھیارتھے۔ شری مہاگایتری سہسر جپے (ایکہ مالاجپے)، دش نشہ جپے۔ وِنہ یوگاہ۔

نسکار کر کے پڑھیں:-

اتھ دھیانم۔ مُوکتا، وِدرُومہ، ہیمہ، نیلہ دھولہ، چھائیے، مُوکھیئے

यैर्मुखैस्त्रीक्षणैर्युक्ताभिन्दुनिबद्धरत्नमुकुटां त-
त्त्वात्मवर्णात्मिकाम् । गायत्रीं वरदाभया-
ङ्कुशकरां शूलं कपालं गुणं शङ्खं चक्रमथार-
बिन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

अञ्जलि धरकर पढें ॥

आगच्छ वरदे देवि त्र्यक्षरे ब्रह्मवादिनि ।
गायत्रि छन्दसां मातर्ब्रह्मयोने नमोऽस्तु ते ३॥

उँ भूर्भुवः स्वस्तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् उँ १०८ ॥
मालाको सिरपर रखकर प्राणायाम करें ।

देवा गातुश्रोत्रियाः

उँ देवा गातुविदो गातुं वित्त्वा गातुमित ।
मनसस्पत इमं देवयज्ञँ स्वाहा वाते धाः ॥
तर्पणके बचे जलसे माथेको छिडकायें ।

تری کھنیٹے، یُوکتام، اِندو، بندھ رتنہ مُوکٹام، تتو اتمہ ورناتمکام۔
گایترم، وردابھیام، کُوشہ کرام، شُولم۔ کپالم گُونم شنکھم چکرم
اتھار، بندیگلم، ہستیے وہنیتم بھجے۔

انجلی دھرکر تین بار پڑھیں:۔ آگچھ وردے، دیوی، ترکھرے
برہمہ وادِنی۔ گائیتری، چھندسام، ماتر برہمہ یونے، نموستو تے۔

جپ

ادم بھور۔ بھواہ۔ سوہ تت، سیوتور، وری نیم، بھرگو، دیوسے۔ دِھی ہی
دھیو، یونا پرچودیات۔ ادم۔ ۱۰۸۔ مالا کو سر پر رکھ کر پرانایام کریں
ترپن کرتے ہوئے پڑھیں:۔

دیوا گاتو شردتر یاہ، ادم، دیوا، گاتو وِدو، گاتُوم۔ وِتوا، گاتوم
یتہ منہ سس پتہ، یہ مم، دیو یگیم سواہا، واتے داہ۔

दशभिर्जन्मचरितं शतेन तु पुरा कृतम्
त्रियुगं तु सहस्रेण गायत्री हन्ति किल्विषम्

ओं नमः प्राच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यांप्रतिवसन्त्येताभ्यश्च वो नमः।
पूर्वदक्षिणकोणको नमोऽवान्तरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रति वसन्त्येताभ्यश्च वो नमः। दक्षिणको ओं नमो दक्षिणायै दि०। दक्षिणपश्चिमकोणको ओं नमोऽवान्तरायै दि०। पश्चिमको ओं नमः प्रतीच्यै दि०। पश्चिमोत्तर कोणको ओं नमोऽवान्तरायै दि०। उत्तरको ओं नम उदीच्यै दि०। पूर्वोत्तरकोणको ओं नमोऽवान्तरायै दि०। उपरको ओं नम ऊर्ध्वायै दि०। नीचेको ओं नमोऽधरायै दि०। तर्पण करें:

دشہ بھر، جنمہ، چرتم۔ شتے نہ، تو، پُورا، کرتم۔ تریوگم۔ تو سہرنیہ۔
گائتری ہن تی، کِل وِشم۔ پورب کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔

ادم نماہ، پراچیئے دِشے۔ یاشچہ دیوتا ایے تہ سیام، پرتی دسن تی۔
یے تابھیشچہ دونماہ۔ پُورب دکھن کو نمسکار کرتے ہوئے پڑھیں:۔

نمو، اونترائے، دِشے، یاشچہ، دیوتا، یے تہ سیام، پرتی وسن تی۔
یے تابھیشچہ دونماہ۔

ایسے ہی دکھن کو:۔ ادم نمو دکھنیائے دِشے یاشچہ ..... دونماہ
دکھن پچھم کون کو:۔ ادم نمو اونترائے، دِشے یاشچہ " " دونماہ
پچھم کو:۔ ادم نماہ پرتی چیئے دِشے یاشچہ " " " دونماہ
اُتر کو:۔ ادم نماہ اودی چیئے دِشے یاشچہ " " " دونماہ
اُوپر کو:۔ ادم نماہ اوردھائے دِشے یاشچہ " " دونماہ
نیچے کو:۔ ادم نمو ادھرائے دِشے یاشچہ " " دونماہ۔ ترپن کریں

— ओं नमो ब्रह्मणे। नमो अस्त्वग्नये। नमः पृथिव्यै। नम ओषधीभ्यः। नमो वाचे। नमो वाचस्पतये। नमो विष्णवे। बृहते कृणोमि॥ इत्येतासामेव देवतानां सार्ष्टिं सायुज्यं सलोकतां सामीप्यमाप्नोति। य एवं विद्वान् स्वाध्यायमधीते॥ माथेको छिडकें। यज्ञोपवीतको गर्दन और दाईं भुजामें रखकर जल देवें- सव्येन। नमो देवेभ्यः। यज्ञोपवीतको गर्दन और दो अंगूठोंमें रखकर जल देवें:— कण्ठोपवीती स्वाहा ऋषिभ्यः। यज्ञोपवीतको गर्दन और बाईं भुजामें रखकर जल देवें:— अपसव्येन। स्वधा पितृभ्यः। यज्ञोपवीतको दाईं भुजा और गर्दनमें रखकर जल देवें:— सव्येन। आब्रह्मस्तम्बपर्यन्तं ब्रह्माण्डं सचराचरम्। जगत्तृप्यतु ३ एवमस्तु॥

اوم نمو برھمنے ۔ نمو استُوا گنیئے ۔ نماہ پرتھویئے ۔ نماہ ، اوشدھی
بھیاہ نمو واچے ۔ نمو واچسپتیئے ۔ نمو وِشنوے ۔ برھتے کرنومی ۔ اِتی
یے تاسام یے و ، دیوتانام ، سارشٹم ۔ سایُوجیم ۔ سہ لوکتام سامی
پیم ، اپنوتی یہ دم ، وِددان ، سوادھیایم ادھاتی ۔ ماتھے کو چھڑکیں
اب یگنوپویت گردن اور دائیں بھُوجا میں رکھ کر جل دیویں ۔ کنٹھو
پہ وی تی سواہا رِشی بھیاہ ۔ یگنوپویت کو گردن اور بائیں بھُوجا
میں رکھ کر جل دیویں ۔ اپہ سہ وینہ ۔ سودھا پِتر بھیاہ ۔ یگنوپویت
دائیں بھُوجا اور گردن میں رکھ کر جل دیویں :۔ سہ وینہ آبرھمس
تمبھ پرینتم ، برھمانڈم ، سچراچرم ۔ جگت ترپیتو ، ترپیتو ، ترپیتو
یے دم ، استُو ۔ شوریہ بھگوان کو ارگھیہ دیتے ہوئے پڑھیں :۔
نمو دھرمہ ندانائے ، نماہ شوکرتہ ، ساکھینے ۔ نماہ پرتیکھیشہ دیوائے
بھاسکرائے ۔ نمو نماہ ::

जलसे अर्घ्य देकर नमस्कार करें :—

नमो धर्मनिदानाय नमः सुकृतसाक्षिणे ।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥

[गायत्रीकी प्रार्थना]

ॐ दुर्निवारभवध्वान्तध्वसनककृतेक्षणाम् । नौमि मोहविनाशाय भीतो ब्रह्मादिदेवताम् ॥ दुर्गतिं हर मे देवि बहुजन्मशतार्जिताम् । प्राप्य कल्पतरुच्छायां कथं संतप्यते जनैः ॥ पश्य मामाशु गायत्रि विश्रान्तं स्निग्धचक्षुषा । न बालमबलं पुत्रं मुञ्चत्यग्रगमऽम्बिका ॥ एहि मां पाणिपद्मेन देहि तूर्णं वरं शुभम् । महामोहाकुलं पुत्रं देवि मां स्पृश नित्यशः ॥ मातः प्रतीक्षते नार्तो यत्तदाशु प्रसीद मे । धृताक्षसूत्रं सावित्रि निर्विघ्नं पश्य मामिह ॥ शृण्वतो नान्यकृत्यं स्यात्त्वं परहितं कुरु। ब्रह्मविष्णुहराद्यास्त्वामाश्रयन्ति सुरेश्वरि ॥

گائتری کی پرارتھنا

(۱) اوم ڈُرنوار بھ دو، دوھانتہ، دھونسہ، نیکہ کرتے کھینم۔ نوی موہ وناشائے، بھی تو برھما دیو تام (۲) ڈُرگیتم ہرے دیوی بہُوجنم۔ شتارجتام۔ پراپیئے، کلپہ ترُ چھایام، کتھم سن تپیتے جنیئے (۳) پشیہ، مام اشو گائتری، وبھرانتم، سنگدھ چکھوشا۔ نہ بالم ابلم، پترم، مونچہ تے گرگم امبھ کا (۴) ایے ہی مام، پانی پدمینہ دے ہی۔ تورنم، ورم شُبھم۔ مہا موہا کُلم، پترم، دیوی، مام سپرشہ نتیشہ (۵) ماتاہ پرتی کھیتے نارتو، یت تت آشو، پرسید مے دھرتاکھیہ، سُوترم، سادتری۔ نرِدگھنم۔ پشیہ مام ہیہ (۶) شرنوتو نانیہ کرتیم، سیات۔ تت توم، پرہتم کورو، برھما وشنو ہرادھیا توام، آشرینتی، شوریے شوری۔

اوم شانتی شانتی شانتی

अथ ब्रह्मीविद्या पाठः ॥

ओं ओं ओं त्रिगुणपुरुष क्षेत्रचर मोहं भिन्द्धि रजस्तमसी भिन्द्धि प्राकृतं पाशजालं सावरणं परिहर सत्त्वं ग्रहाण पुरुषोत्तमोऽसि सोमसूर्यानल प्रवर परमधामन्ब्रह्मविष्णुमहेश्वररूप सृष्टिस्थितिसंहारकारक भ्रूमध्यनिलय तेजोऽसि धामासि महात्मन् ओं तत्सत् २ ओं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोतावेदिषदतिथिर्दुरोणसत् नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम् परम्ब्रह्मस्वरूप सर्वगत सर्वशक्ते सर्वेश्वर सर्वग्रन्थिभेदनं कुरु २ परमंपदं परामर्श ब्रह्मद्वारं सर कुमार्गं जहि षाट्कोशकं शरीरं त्यज शुद्धोसि बुद्धोसि विमलोसि क्षमस्व स्वपदमासादय स्वाहा ॥
ओं हंसो नारायणः प्रोक्तो हंस आत्मेति निश्चितम् । स एवात्मा स भगवान्विष्णुस्तद्ब्रह्मसर्वगम् ॥ इमां महाब्रह्मविद्यां प्रातः काले पठेत्तु यः । स याति परमं स्थानं यत्र गत्वा न शोचते ॥ इति ॥

برھمی وِدیا

اوم اوم ترِگُونہ، پورشہ، کھیتر چہ ر، موہم، بھندِھی رجس تمسی بھندھی، پراکرتم، پاشہ جالم، ساورنم، پریہر ستوم، گریانہ، پرشوُتموسی، سومہ سوُریانلہ، پرور، پرمہ دھامن، برھمہ وِشنوُ، مہیشور رُوپہ، سرشٹی، ستھِتی تھی۔ سم ہار، کارکہ، بھرُومدھیہ، نِلیہ، تیجوسی، دھاماسی مہاتمن اوم تت ست۔ اوم ہنسا شُوچھی شت، وسُورنتر کھیہ ست، ہوتا، ویدی شت، اتی تھِر، دورُونہ ست نرشت، ورست،

مِرتہ ست، دیوہ ست، ابجا، گوحاہ رتی جا ادرجا، رتم،
پر برھمہ سورُوپہ، سروگتہ، سرو شکھتےؔ سرویشور، سروگرنتھی
بھیدنم کوڑو، کوڑو، پرمم پدم پرامرشہ، برہمہ ددارم،
سر، کُومارگم جھی، شٹ کوشکم، شریرم، تیجہ، شودھوِسی،
بُڈھوسی وِملوسی، کیمسو، سوپدم آسادائے سواہا۔
اوم ہنسو، نارائناہ، پرِوکتو، ہنسا، آتمیتی نِشچتم،
سہ یبے و، آتما، سہ بھگوان، وِشُنوس۔
نت برھمہ سروگم۔ یِماہم برھمہ وِدیدیام، پراتاکالے
پٹھیت تُوریاہ، سہ، یاتی، پرمم، ستھانم، یتر، گتوا
نہ، شوچتے۔ یِتی۔